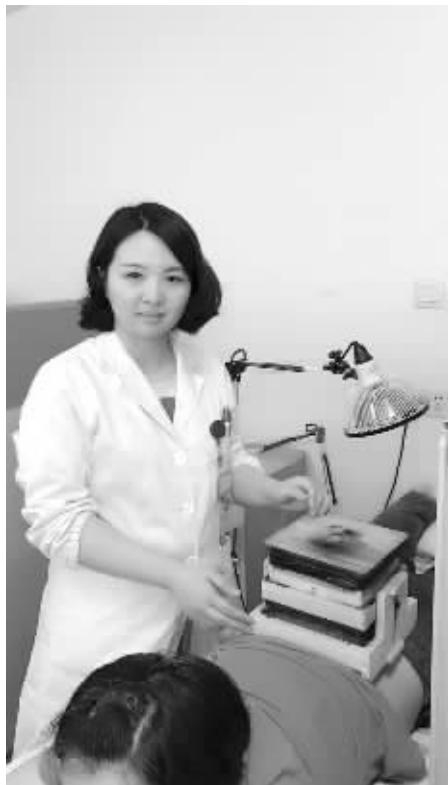


我在社区

“王医生，我来了，今天来做艾灸。”“王医生，今天老伴有空，我带她一起来了，她腰椎病犯了，疼得难受。”“王医生，艾灸有点烫了。”……在南京市朝天宫社区卫生服务中心的针灸科诊室，每天都能看到一位医生的繁忙身影，她就是针灸科的医生王茜，病人都和她熟悉得像朋友，她依据病人的病情，运用各种中医调养技能免除病痛，赢得病人的信任。

现代快报/ZAKER南京记者 任红娟

辨证施治、细心琢磨、耐心沟通 这位社区医生，中医调养有一套



王茜为患者用中医调养身体 医院供图

● ● ● 辨证施治 进行个性化的中医调养

中医讲究“辨证施治”，南京市朝天宫社区卫生服务中心针灸科医生王茜介绍，“我们运用拔罐、艾灸、针灸、中药熏蒸、穴道按摩等传统中医调养办法，对病人进行个性化的中医调养。如果是慢性肠胃炎的病

人，我们会通过穴道贴敷、艾灸、针灸、拔火罐；如果是颈椎痛的病人，拔罐和艾灸就比较适合他们；肥胖病人，我们会通过埋线减肥。”

55岁的张女士，从两个月前开始，一吃东西就打嗝，出门

和朋友玩一起吃饭，真是尴尬，“听朋友说朝天宫社区卫生服务中心的针灸科不错，我就过来试试看，今天是我第四次在王医生这里针灸，打嗝的情况改善了，浑身轻松多了。”张女士笑着告诉记者。

● ● ● 细心琢磨 在中医调养方面做出改善

现代人的生活节奏加快，加之不规律的饮食，久而久之很容易导致慢性胃炎。“除了承继传统的中医调养办法外，我在一些方面做出了改善，病人都反映效果不错，比如我们专

门定制的艾灸盒，就是充分考虑到病人的需求，还有特制的艾条，艾的纯度高，帮助人体全面温通经络。”

“我们还会自己做一些药粉，药粉里包含多种中草药，比

如白芥子、细辛、半夏、黄芪等等，每次使用的时候用凡士林调和一下，直接涂抹在肚子上，针灸30分钟，先疏通经络，然后艾灸30分钟，效果非常好。”王茜说。

● ● ● 积极沟通 耐心疏导病人的情绪

王茜说，保持良好的情绪是中医医治不可忽视的一个环节。

对于慢性胃炎患者，除了要注意起居饮食的调养外，也要重视病人的心思，多和病人聊天及时发现病人的疑问，甚至是工作、生活中遇到的一些事情并及时予以协助和疏导，确保病

人保持良好的心态，让病人做到思想达观、精神松弛、心情愉快，发怒或紧张都可以导致胃肌收缩，以致胃部保护修复机能减退。“前不久我接诊过一个慢性胃炎患者，就是因为长期生活不规律，加上和老公经常吵架，平时心情不畅，忧思郁虑，导致

肝气不足，不能疏泄脾土，必然影响脾的运化功能，所以除了运用拔罐、艾灸、针灸等传统中医保养办法之外，每次她来治疗，我都要和她聊聊，耐心地疏导她的情绪，久而久之我们竟成为了朋友，在我这里调理了10次之后，效果不错。”

病例解析

尿酸高 是不是痛风？

快报讯（通讯员 朱晓琳）近日，朱阿姨体检时发现血液化验结果“尿酸”一项指标明显升高。除此以外，血脂也轻度异常。朱阿姨听说尿酸高会引发痛风，可现在什么症状也没有，关节不痛不肿。她很纳闷，不知道自己是不是痛风。喜欢晚上和三五好友喝点啤酒、吃点海鲜烧烤的林先生，遇到了不同的情况。有天他醉醺醺地回家睡觉，半夜突然被右脚趾如刀割般的一阵疼痛惊醒了。家人紧急送他就医，被诊断为急性痛风发作。奇怪的是，林先生血液化验结果尿酸并不高。

江苏省第二中医院检验科主任曹勤介绍，随着各类代谢性疾病的增多，痛风在我国的患病率也在逐年上升。痛风是由于人体内嘌呤代谢紊乱和(或)尿酸排泄障碍导致的慢性代谢性疾病，它是一组临床综合征，包括无症状高尿酸血症、痛风性关节炎、痛风石形成、痛风性肾病等。显而易见，尿酸升高与痛风发病关系十分密切，不仅尿酸高的人容易得痛风，而且尿酸水平越高，痛风的发生率越高。但是，尿酸高并不意味着就是患上了痛风，而是无症状高尿酸血症。

通常诊断痛风主要靠临床表现。在关节滑液和痛风结节中找到尿酸盐结晶，是诊断痛风的“金标准”。数据表明，约有30%的痛风患者在急性关节炎发作时检测的血尿酸值在正常范围。这是由于过高的血尿酸通过人体的血液流动，可以在组织中包括关节、皮下、泌尿系统等部位沉积，血液与组织中的尿酸处于动态平衡中。有些时候，尿酸在关节和痛风结节中沉积，而在血液中检测出的浓度却并不高。因此，高尿酸血症只是痛风临床表现之一，不能简单据此确诊痛风。

曹勤主任指出，如果对高尿酸血症不干预，5年后约10%的人可出现临床表现，10年后的比例会更高。因此，对于没有过痛风发作的高尿酸血症人群，如果是尿酸水平轻度升高、无心血管危险因素，也应及时就诊，临床会先给予生活方式的指导，若无效则会给予药物治疗。

喜欢吃冷饮吹空调的女性朋友要注意啦——

夏天贪凉极易引发痛经

炎炎夏日来袭，不少女性朋友喜欢坐在空调房里，光着脚，吃着冷饮。南京夫子庙社区卫生服务中心妇科医生管素梅表示，每个人在夏天都用各种方法防暑降温，但是有些过度贪凉的行为可能让女性的身体在无形中被寒邪伤害，长此以往极易引发痛经。

现代快报/ZAKER南京记者 任红娟

高一女生贪凉，备受痛经折磨

“我最近接诊一个高一的女孩，从2年前开始，她每个月都要遭受痛经的折磨，下腹胀、绞痛，月经有血块，每次疼得两眼发黑、浑身冒汗，甚至下吐下泄，不能正常上课，经常只能依赖止痛片控制。”管素梅说，经过详细询问得知，这个女孩特别喜欢吃冷饮，平常穿得比较少，贪凉。

管素梅说，痛经一般是因为气滞血瘀、寒湿凝滞、气血虚弱或肝肾亏虚等，其主要原因即为情志所伤，饮食起居不当，外受寒凉。“现在痛经患者中，有不少是初高中生，我接诊过的患者中年龄最小的才14岁，她们很多都是学习压力过大，再加上受凉引起，特别是生理期贪凉，最容易导致寒邪入侵。如经期贪食冷饮、淋雨，经常吹空调，或者穿露脐装等，都容易导致宫寒，从而引发痛经。”

辨证施治，中药调理痛经优势明显

管素梅告诉记者，在辨证施治的基础上，中医在治疗一些妇科疾病方面，有着独特的优势。“就拿痛经来说，我们可以用琥珀散加减治疗，在月经来潮提前一周开始服用，连服7天，3个月经周期为一个疗程。对于气滞血瘀患者琥珀散基本方加炒桃仁6克，川芎6克，怀牛膝15克；对于宫寒重者加艾叶6克，肉桂5克；对于痛剧伴呕吐患者加姜半夏10克。在我的临床中，很多女性朋友在治疗后，腹痛明显减轻，其他症状大部分消失，可以正常生活、工作。”

管素梅提醒，平时要注重调护，经前、经期避免生冷、辛辣食物，同时注意保暖和休息，避免劳累、剧烈运动。“没有痛经的女性朋友，平常可以适当地吃冷饮，一旦有痛经，就需要平常也忌口，包括从冰箱里拿出来的食物，都不能立刻吃。”

保持心情愉快，是女性健康的良方

女性保持心情愉快对健康很重要，“基本我接诊过的病人，10个有8个病人都是脾气不好，总是爱发火，导致肝气不舒，从而造成各种妇科疾病缠身。”

管素梅告诉记者，她家世代中医，到她已经是第四代了，“小时候，经常有邻居来家里找父亲看病，父亲看病非常认真，病历也记得特别详细，这给我很大的影响。我当了医生后，除了给病人把脉、看舌苔，问病史也会花很多时间，尽管我看的是妇科，但是很多内科的问题也要问，从中医学上来说人是活在自然界的一个整体不可分割，例如问问病人吃饭怎么样？睡觉怎么样？做什么工作的？是否很劳累？心情怎么样？遇到情绪不好的病人，要给予疏导。只有这些问题都清楚了，才能准确判断病人的整体情况，从而辨证施治。”



管素梅为病人把脉 医院供图